

Bakterijska vaginoza

Saveti za prevenciju i lečenje



multi-gyn.rs

facebook.com/MultiGyn.Srbija twitter.com/multigynsrbija

Dijeta

Pijte jogurt i, kada je to moguće, ubacite prebiotike i probiotike u ishranu, naročito nakon terapije antibioticima.

Zašto?

Fermentisani mlečni proizvodi uspostavljaju ponovnu bakterijsku ravnotežu, kako u digestivnom traktu, tako i u vagini, što je izuzetno bitno ukoliko su antibiotici eliminisali sve bakterije, pa i one „dobre“.

Stres i nesanica

Nađite način da se nosite sa stresom i potrudite se da spavate dovoljno.

Zašto?

Ovako ćete ojačati svoj imuni sistem, koji će se zatim lakše boriti protiv infekcija.

Seksualni odnos

Ukoliko imate simptome, izbegavajte seksualni odnos. Postarajte se da partner opere genitalije pre odnosa, kao i da za vreme seksa vagina nije suva. Zapamtite da kondomi predstavljaju najbolju zaštitu prilikom odnosa sa novim partnerom.

Zašto?

Iako bakterijska vaginoza nije seksualno prenosiva bolest (pa tretman obično ne podrazumeva oba partnera), češće se javlja kod žena koje imaju više od jednog partnera. Kondomi, koji štite od polno prenosivih bolesti, uključujući i AIDS, takođe pružaju i indirektnu zaštitu od bakterijske vaginoze. Uzrok ovome je bazna sredina koju stvara semena tečnost, pa samim tim narušava kiselost vagine, omogućavajući rast „loših“ bakterija. Ovome mogu doprineti i iritacija i sitna oštećenja, nastala zbog nedovoljne lubrikacije.

Medicinski saveti

Uvek pratite savete i terapiju koju Vam je prepisao lekar, čak i ako više ne osećate simptome.

Zašto?

Vaginoza je vrlo učestala pojava. Bez obzira na postojanje efektivne terapije, kod mnogih žena se ponavlja. Ukoliko se pridržavate saveta, uspećete da smanjite ozbiljnost i učestalost bakterijske vaginoze, kao i da sprečite nastanak drugih tipova vaginoze.

Dezodoransi

Ne koristite vaginalne dezodoranse, parfemisane maramice ni toalet-papir u boji ili sa mirisom.

Zašto?

Korišćenje navedenih sredstava može izazvati alergijsku reakciju i iritaciju.

Donji veš

Nosite bele, upijajuće, pamučne gaće. Izbegavajte da nosite tange, helanke, preuske pantalone i dnevne uloške svaki dan, naročito leti.

Zašto?

Vrlo uska sintetička odeća stvara „toplu i vlažnu“ sredinu, sa slabom cirkulacijom vazduha i efektom „staklene bašte“, što pospešuje rast „loših“ bakterija.

Tamponi

Ako koristite tampone, koristite pamučne, sa srednjom moći upijanja, redovno ih menjajte tokom dana, a noću koristite uloške.

Zašto?

Na ovaj način smanjićete rizik od rasta specifičnih bakterija koje mogu izazvati vrlo retku, ali ozbiljnu, infekciju TSS (Toksični Šok Sindrom).

Konstipacija

Sprečite konstipaciju – jedite dosta voća i povrća i pijte puno vode. Kada se brišete nakon vršenja nužde, to uvek radite od napred ka pozadi.

Zašto?

Ovako ćete smanjiti mogućnost da intestinalne bakterije pređu iz digestivnog u urinarni trakt i vaginu i izazovu vaginitis ili cistitis.

Multi-Gyn ActiGel

Sprečava i leči bakterijsku vaginozu (BV)



multi-gyn.rs

facebook.com/MultiGyn.Srbija twitter.com/multigynsrbija